

## Dejar de fumar

**El tabaquismo es uno de los hábitos más peligrosos para la salud y, aunque se puede prevenir, es la causa líder que ocasiona más enfermedades y muertes en los Estado Unidos. De hecho, el uso del tabaco es responsable de casi una de cada cinco muertes cada año. La buena noticia es que desde el primer año que dejes de fumar, puedes reducir drásticamente el riesgo de enfermedades y mejorar tu calidad de vida.**

### ¿Por qué debería dejar de fumar?

Cuando dejes de fumar, tendrás:

- Menor riesgo de cáncer de pulmón y muchos otros tipos de cáncer
- Menor riesgo de enfermedades del corazón, ataque cerebral y enfermedad arterial periférica
- Menor riesgo de enfermedades del corazón en los dos primeros años después de dejar de fumar
- Menos síntomas de enfermedades respiratorias, como tos, silbido en el pecho y falta de respiración. Aunque estos síntomas no desaparezcan por completo, dejan de desarrollarse al dejar de fumar en comparación con aquellos que continúan fumando
- Menor riesgo de desarrollar algunas enfermedades pulmonares, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD por sus siglas en inglés)
- Menor riesgo de infertilidad en las mujeres en edad fértil

### ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Dejar de fumar no es fácil y puede tomar varios intentos. Estos consejos pueden ayudar:

- Cuenta con el apoyo de amigos y familiares
- Intenta hacerlo gradualmente
- Deshazte de encendedores y ceniceros
- Controla tu estrés con ejercicio
- Trata de masticar chicle sin azúcar u otro sustituto saludable para reducir los antojos cuando te sientas con ganas de fumar

### ¿Cómo puedo usar mi cobertura médica para ayudarme a dejar de fumar?

Debido a que los cigarros son muy adictivos, es posible pedir ayuda para dejar de fumar. Todos los planes del Mercado cubren una amplia variedad de beneficios esenciales de salud, que incluyen servicios preventivos, como evaluaciones sobre el uso del tabaco. También puedes obtener asesoramiento y sustitutos de nicotina o medicamentos. Asegúrate de hablar sobre tus opciones con tu doctor o profesional de la salud para encontrar la mejor estrategia para ti.